

PENERAPAN KONSELING RASIONAL EMOTIF DENGAN TEKNIK KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* SISWA KELAS X.6 SMA NEGERI 1 SUKASADA TAHUN PELAJARAN 2012/2013

I Dw. A. Dessy Candra Dewi¹, Kd. Suranata², Ni Md. Setuti³

^{1,2,3}Jurusan Bimbingan Konseling , FIP

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

e-mail : (dewaayudessy@yahoo.com, sura@konselor.org, konselorsetutibali@yahoo.com)

Abstrak

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Layanan Bimbingan Konseling yang bertujuan untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa dengan penerapan konseling Rasional Emotif dengan Teknik Kognitif.

Subyek dalam penelitian ini sebanyak 3 orang siswa kelas X.6 SMA Negeri 1 Sukasada tahun pelajaran 2012/2013 yang memiliki *self disclosure* yang rendah. Data tersebut diperoleh data primer atau data utama yaitu angket *Johari Windows* dari pra siklus sampai siklus II. Metode observasi dan wawancara juga digunakan sebagai metode komplementer yang mendukung dari data primer tersebut. Data primer dalam bentuk angket *Johari Windows* yang di peroleh dari responden dikumpulkan dan diolah dengan teknik deskriptif analisis.

Hasil penelitian dari pra siklus diperoleh rata-rata pencapaian *self disclosure* terhadap 3 siswa sebesar 61% dengan kategori sedang. Pada siklus I terjadi peningkatan dengan rata-rata 15% dengan kategori tinggi. Dari hasil siklus I ternyata 2 siswa yang dikategorikan tinggi dan 1 siswa yang dikategorikan sedang sehingga perlu dilanjutkan treatment pada siklus II. Pada siklus II terjadi peningkatan dengan rata-rata peningkatan 11% dengan kategori tinggi. Artinya siswa sudah bisa membuka diri, berpikiran rasional, mengeksplorasi diri, mengekspresikan diri dan lainnya. Data diperkuat dari petak *Johari Windows* yang dibuat oleh siswa setiap siklusnya. Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat mengeksplorasi diri, mengekspresikan diri sehingga memiliki keterbukaan diri yang baik dan dapat produktif dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : rasional emotif, kognitif, *self disclosure*

Abstract

This research is a counseling action research which aims at knowing the implementation of Emotive Rational Counseling with cognitive technique to improve self disclosure.

The subjects of this research are three X.6 class students of SMA Negeri 1 Sukasada in the academic year 2012/2013 who had low self disclosure. Data was obtained in the form of primary data from *Johari Windows* questionnaire from pre cycle until cycle II. Observation and interview methods were also used as complementary methods which supported the primary data. The primary data in the form of *Johari Windows* questionnaire collected from the participants were analyzed using descriptive analysis.

The result of the study from pre cycle was the average improvement of self disclosure of 3 students as amount 61% with average category. In cycle I, there was an improvement of self disclosure with average 15% with high category. From the result, there was 2 students who categorized as high and 1 student who categorized as average so that the treatment needed to be continued until cycle II. In cycle II, the average improvement was 11% with high category. It means that the students had been able to open themselves up, had a rational thinking, explore themselves and to express themselves, etc. The data were supported by the partition of *Johari Windows* made by the students on every cycle. The result of the study hoped the students be able to explore themselves so that they have a good self disclosure and can be productive in their daily lives.

Key words: Emotive Rational, Cognitive, Self Disclosure

PENDAHULUAN

Kualitas kehidupan bangsa sangat ditentukan oleh faktor pendidikan. Kemajuan suatu bangsa dapat dicapai melalui penataan pendidikan yang baik (Nurhadi dan Senduk, 2003; 1). Dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada pasal 1 ayat (1) menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial dan makhluk pribadi. Sebagai makhluk sosial ia berinteraksi dengan lingkungannya dan tidak dapat hidup sendiri. Sebagai makhluk pribadi ia adalah individu yang merupakan satu kesatuan yang utuh. Dapat diartikan bahwa individu yang satu dengan individu yang lain akan mengalami perkembangan yang khas di dalam kehidupannya. Individu adalah siswa yang berada pada masa yang sulit dan bermasalah. Menurut Hurlock (1980:208) ada dua alasan remaja berada pada masa sulit dan bermasalah yaitu pertama, sepanjang masa anak-anak permasalahan sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Kedua, karena remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan orangtua dan guru.

Dalam Pasal 1 Ayat (1) UU sistem pendidikan nasional tahun 2003 menyatakan bahwa, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Untuk mengembangkan potensi

peserta didik tersebut diperlukan institusi pendidikan formal yang bertanggung jawab mendidik, membimbing dan mengajar siswa-siswinya agar nanti dapat menjadi orang yang berguna dan dapat mengembangkan ilmunya di masyarakat.

Pada era globalisasi dewasa ini persaingan makin bebas dan terbuka sehingga mau tidak mau, langsung maupun tidak langsung akan berhadapan dengan kenyataan yang sangat dilematis. Berbagai masalah banyak dihadapi oleh pihak sekolah dalam mengupayakan kemajuan mutu pendidikan dan kemajuan sekolah tersebut. Melihat kenyataan yang sangat memprihatinkan ini di pandang perlu untuk mempersiapkan generasi yang cakap, handal, profesional dan mandiri yang nantinya mampu bersaing, menghadapi kompetisi dengan pihak-pihak lain yang telah dahulu mempersiapkan dirinya. Untuk meningkatkan kualitas siswa peran guru sangat berpengaruh, karena guru adalah orang yang bertanggung jawab mendidik siswa agar menjadi siswa yang berbudi pekerti, memiliki sikap mental yang baik dan bermoral.

Guru bukan saja mencetak peserta didik yang cerdas secara intelektual tetapi cerdas secara emosional dan spiritual. Tidak bisa dipungkiri keberhasilan belajar siswa juga dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor dalam diri maupun faktor dari luar diri individu. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap proses belajar siswa adalah keterbukaan diri. Berkaitan dengan itulah keterbukaan diri masing-masing siswa perlu dipantau secara teliti oleh guru agar dapat ditangani secara efektif dan efisien.

Menurut Komalasari (2011: 201) pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya di dapat melalui belajar sosial. Disamping itu, individu juga memiliki kapasitas belajar kembali untuk berpikir

rasional. Terapi rasional emotif menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara stimulan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis (dalam Corey, 2007:239)

Menurut Devito (1997: 62) berpendapat bahwa keterbukaan diri ialah membagikan informasi pribadi meliputi pikiran, perasaan, pendapat pribadi dan juga informasi yang disembunyikan pada orang lain. Menurut Devito (1997: 63) mengemukakan beberapa manfaat dari keterbukaan diri antara lain: (1) Pemahaman diri yaitu kita mendapatkan perspektif baru tentang diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku kita sendiri, (2) Kemampuan mengatasi kesulitan yaitu kita akan mampu menangani masalah atau kesulitan, khususnya perasaan bersalah melalui keterbukaan diri, dengan mengungkapkan perasaan dan menerima dukungan, kita menjadi lebih siap untuk mengatasi perasaan bersalah, (3) Efisiensi komunikasi yaitu kita akan mengenal dan memahami apa yang dikatakan seseorang jika kita mengenal baik orang tersebut, karena keterbukaan diri adalah kondisi yang penting untuk mengenal orang lain, (4) Kedalaman hubungan yaitu kita memberitahu orang lain bahwa kita mempercayai mereka, menghargai mereka, dan cukup peduli akan mereka sehingga akan membuat orang lain mau membuka diri dan membentuk setidaknya awalnya dari suatu hubungan.

Farid hamid (2012:10) menyebutkan bahwa terdapat kelebihan dan kekurangan keterbukaan diri (*self disclosure*) yaitu kelebihanannya adalah dalam proses penyingkapan diri, kita bisa mendengarkan pengalaman orang lain yang nantinya bisa dijadikan sebagai pelajaran bagi kehidupan kita. Kita juga bisa mengetahui seperti apa diri kita dalam pandangan orang lain. Dengan begitu kita dapat melakukan introspeksi diri dalam berhubungan. Kekurangan keterbukaan diri (*self disclosure*) tidak semua orang dapat menanggapi apa yang kita

sampaikan, bahkan bisa terjadi salah paham sehingga menimbulkan sebuah masalah yang baru. Ketika seseorang telah mengetahui diri kita, ia bisa saja memanfaatkan apa yang telah dia ketahui tentang diri kita tersebut.

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan disekolah pada kelas X.6 SMA Negeri 1 Sukasada dijumpai permasalahan yang dihadapi oleh siswa salah satunya adalah banyak dijumpai siswa yang kurang aktif, siswa cenderung mengisolasi diri, dan tidak mau berpartisipasi di dalam proses belajar mengajar. Rendahnya keterbukaan diri siswa bisa disebabkan karena merasa diri tidak mampu diterima oleh lingkungan, rasa takut akan melakukan suatu kesalahan, merasa diri tidak sempurna, merasa tidak memiliki suatu kemampuan, takut mendapatkan suatu hal yang tidak sesuai harapan dan berbagai pikiran irasional lainnya. Apabila hal tersebut tidak mendapatkan penanganan lebih lanjut, dikhawatirkan akan mengganggu prestasi belajar siswa, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai dengan optimal.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memecahkan permasalahan di atas yaitu menggunakan metode konseling yang efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa. Berdasarkan paradigma di atas maka diprediksi model konseling rasional emotif dengan teknik kognitif dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa. Diprediksikan efektif karena konseling rasional emotif dengan teknik kognitif ini berfungsi untuk mengubah pikiran-pikiran irasional menjadi pikiran rasional. Konseling rasional emotif adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar melepaskan pikiran irasionalnya dan belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

Metode teknik kognitif yang digunakan menurut Mohamad Surya (dalam Dewa Ketut, 2000:20) untuk meningkatkan

keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa yaitu (1) teknik pengajaran, (2) teknik persuasif, (3) teknik konfrontasi, dan (4) teknik pemberian tugas.

Penentuan siswa yang mengalami keterbukaan diri (*self disclosure*) yang rendah selain dengan observasi digunakan juga teori johari window (petak johari). Teori johari window dikenalkan pertama kali oleh ahli yaitu Joe Luft dan Hari Ingham. Menurut Joe Luft dan Hari Ingham (dalam Suarni, 2010:224) mengemukakan bahwa teori ini mengasumsikan bahwa setiap individu dapat memahami diri sendiri maka dia dapat mengendalikan sikap dan tingkah lakunya disaat berhubungan dengan orang lain. Teori johari window mengemukakan tentang empat ruang pribadi manusia, yaitu (a) Diri terbuka, (b) Diri buta, (c) Diri tersembunyi/rahasia, (d) Diri gelap. Oleh karena itu digunakan konseling rasional emotif dengan teknik kognitif yang bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research on Counseling*). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukasada selama kurun waktu 2 bulan pada semester II (genap) tahun pelajaran 2012/2013.

Subyek penelitian adalah siswa kelas X.6 yang berjumlah 23 orang siswa di SMA Negeri 1 Sukasada tahun pelajaran 2012/2013. Alasan pengambilan subyek pada kelas X.6 karena dari hasil pengamatan dan observasi awal, banyak siswa yang memiliki keterbukaan diri (*self disclosure*) yang rendah. Hal ini ditunjukkan dari beberapa gejala yakni 1) ada beberapa siswa yang kurangnya aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, 2) ada beberapa siswa yang cenderung mengisolasi diri dan menutup diri dirinya, 3) ada beberapa siswa yang tidak mau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok belajar, 4) ada beberapa siswa yang tidak mau bergaul dengan teman-

teman, 5) ada beberapa siswa yang tidak berterus terang dan menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, 6) ada beberapa siswa yang belum menyadari kelemahan dan kekurangannya, 7) ada beberapa siswa yang belum menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, 8) ada beberapa siswa yang belum bisa bekerjasama dan menghargai orang lain.

Penelitian ini dirancang dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari enam tahapan. Siklus penelitian ini mengikuti pola Dharsana; dasar-dasar Konseling Seri 2007:2 yang terdiri dari enam tahapan yaitu (1) tahap identifikasi, (2) tahap diagnosa, (3) tahap prognosa, (4) tahap treatment/konseling, (5) tahap evaluasi, dan (6) tahap refleksi. Data keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa dikumpulkan dengan menggunakan metode pengumpulan data primer berupa angket *johari windows* dan dilengkapi data dari metode observasi dan wawancara.

Angket *johari windows* tersebut berisi 10 daftar pernyataan yang akan diisi oleh subyek dan teman akrabnya adalah (1) Tujuan hidup saya, (2) Kekuatan/kelebihan yang saya miliki, (3) Kekurangan/kelemahan yang saya miliki, (4) Perasaan-perasaan positif saya, (5) Perasaan-perasaan negatif saya, (6) Sistem nilai yang saya anut, (7) Ide-ide/gagasan saya, (8) Keyakinan saya tentang sesuatu, (9) Ketakutan dan ketidakyakinan saya, (10) Kesalahan kekeliruan saya. Selain memberikan subyek menilai dirinya sendiri, peneliti juga memberikan daftar pertanyaan yang sama kepada teman akrabnya yang bertujuan untuk melihat perbandingan kondisi subyek menurut dirinya sendiri maupun menurut teman akrabnya.

Data penelitian ini berupa data kuantitatif dan data deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis dengan membandingkan persentase yang dicapai sebelum dan sesudah diadakan tindakan. Rumus yang digunakan

membandingkan persentase pencapaian tersebut adalah $P = \frac{X}{SMI} \times 100\%$

dengan

P = persentase pencapaian

X = skor mentah

SMI = Skor Maksimal Ideal

Data hasil keterbukaan diri (*self disclosure*) dengan statistik deskriptif dengan kualifikasi menggunakan pedoman konversi penilaian acuan patokan (PAP) skala lima yang diambil dari buku pedoman studi Undiksha (2011) yaitu diantaranya 85%-100% (sangat tinggi), 70%-84 % (tinggi), 55%-69% (sedang), 40%-54% (rendah), dan 0%-39% (sangat rendah). Penelitian ini dikatakan berhasil secara kuantitatif jika berada pada pencapaian persentase diatas 70%.

Sedangkan penilaian secara kualitatif penelitian dikatakan berhasil jika siswa sudah menunjukan perilaku yaitu a) Aktif dalam proses belajar mengajar dikelas, b) tidak mengisolasi diri dan menutup diri, c) Mau

berpartisipasi dalam kegiatan kelompok belajar, d) Mau bergaul dengan teman-teman, e) Berterus terang dan tidak menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, f) Mau mengakui kelemahan atau kekurangan dirinya, g) Menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, h) Mau bekerjasama dan menghargai orang lain.

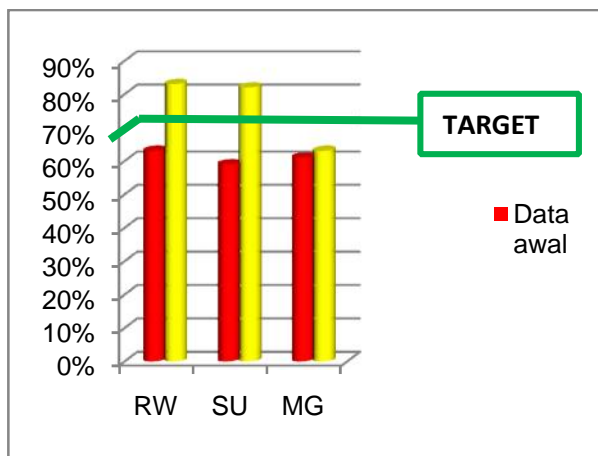
Setelah melakukan penyebaran angket *johari windows*, didukung dari observasi dan wawancara didapatkan 3 orang siswa dengan inisial RW, SU, dan MG yang mengalami keterbukaan diri (*self disclosure*) yang masih rendah karena pencapain secara kualitatif mendapatkan persentase dibawah 70%.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang didapat dari subyek penelitian sebanyak 3 orang siswa yang mengalami keterbukaan diri (*self disclosure*) yang rendah adalah dilihat dari skor penyebaran awal sebesar 61% menjadi 76% pada siklus I dengan rata-rata peningkatan sebesar 15%. Persentase peningkatan tersebut akan ditampilkan pada tabel 01 dan grafik 01 sebagai berikut :

Tabel.01 persentase siklus I

| NO | Nama Siswa | Data Awal | | Data Siklus I | | Peningkatan (%) | Ket. |
|-----------|------------|-----------|----------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| | | awal | Persentase (%) | Skor Siklus I | Persentase (%) | | |
| 13 | RW | 75 | 63 | 99 | 83 | 20 | Meningkat |
| 14 | SU | 71 | 59 | 98 | 82 | 23 | Meningkat |
| 17 | MG | 73 | 61 | 75 | 63 | 2 | Meningkat |
| Rata-rata | | | 61 | | 76 | 15 | |



Gambar 01.

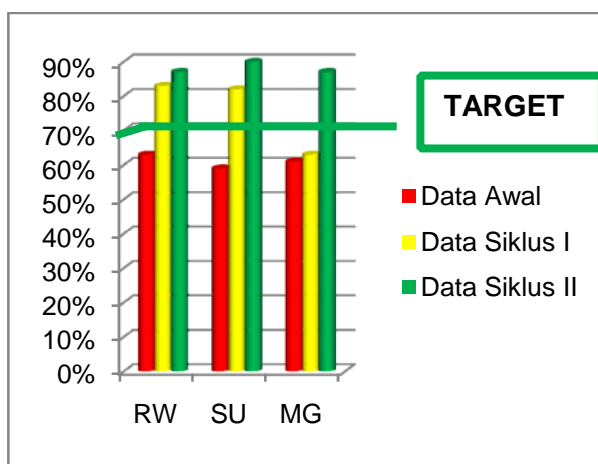
Grafik diagram peningkatan persentase keterbukaan diri siklus I

Dari tabel dan grafik diatas artinya terjadi peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa hal tersebut ditandai dari siswa sudah aktif dalam proses belajar mengajar dikelas, tidak mengisolasi diri dan menutup diri, mau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok belajar, mau bergaul dengan teman-teman, berterus terang dan tidak menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, mau mengakui kelemahan atau kekurangan dirinya, menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, mau bekerjasama dan menghargai orang lain.

Sedangkan pada siklus II peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) dari 76% pada siklus I menjadi 87% dengan rata-rata peningkatan sebesar 11% pada siklus II.

Tabel.02 persentase peningkatan siklus II

| NO | Nama Siswa | Data Siklus I | | Data Siklus II | | Peningkatan (%) | Ket. |
|-----------|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-----------|
| | | Skor Siklus I | Persentase (%) | Skor Siklus II | Persentase (%) | | |
| 13 | RW | 99 | 83 | 104 | 87 | 4 | Meningkat |
| 14 | SU | 98 | 82 | 108 | 90 | 8 | Meningkat |
| 17 | MG | 75 | 63 | 101 | 84 | 21 | Meningkat |
| Rata-rata | | | 76 | | 87 | 11 | |



Gambar 02.

Grafik diagram peningkatan persentase keterbukaan diri siklus II

Dari tabel dan grafik persentase diatas artinya terjadi peningkatan terhadap inikator-indikator kemandirian dalam mengambil keputusan yang ditandai dari siswa sudah aktif dalam proses belajar mengajar dikelas, tidak mengisolasi diri dan menutup diri, mau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok belajar, mau bergaul dengan teman-teman, berterus terang dan tidak menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, mau mengakui kelemahan atau kekurangan dirinya, menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, mau bekerjasama dan menghargai orang lain.

Selain melihat dari hasil angket *johari windows*, dilihat juga peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) dari observasi dan wawancara.

Penelitian ini menggunakan layanan konseling perorangan untuk mengetahui peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa kelas X.6 SMA Negeri 1 Sukasada melalui penerapan konseling *Rasional Emotif* dengan Teknik Kognitif dari hasil penyebaran angket *Johari Windows* awal didapatkan subjek penelitian sebanyak 3 orang. Ketiga orang inilah yang nantinya mendapatkan *treatment* dalam pemberian layanan konseling perorangan. Pada tahap awal peneliti melakukan observasi guna mengetahui penyebab rendahnya keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa. Berdasarkan pengamatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa yang memiliki keterbukaan diri (*self disclosure*) yang rendah dilihat dari beberapa aspek yaitu, kurang aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, tidak menyadari kelemahan atau kekurangan dirinya, tidak menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, cenderung mengisolasi diri dan menutup diri, tidak mau bergaul dengan teman-teman, tidak mau bekerjasama dan menghargai orang lain.

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara secara terstruktur dengan pedoman wawancara yang telah dibuat. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, memperoleh data secara umum, seperti: Tertutup dalam mengeksplorasi diri, belum bisa mengekspresikan perasaan dan potensi, kurang aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, tidak menyadari kelemahan atau kekurangan dirinya, tidak menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, cenderung mengisolasi diri dan menutup diri, tidak mau bergaul dengan teman-teman, tidak mau bekerjasama dan menghargai orang lain. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebutlah peneliti mendapatkan data-data pendukung untuk ditindak lanjuti dalam *treatment*.

Treatment diberikan sebanyak 3 kali pada siklus I dan 3 kali pada siklus II. Ketika siswa memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, siswa yang sudah mengalami

persentase peningkatan diatas 70% tetap diberikan *treatment* untuk pengawasan, pemantauan, dan mempertahankan keterbukaan diri (*self disclosure*) yang sudah meningkat pada siklus I. Pencapaian peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa pada siklus I terhadap 3 orang, yaitu sebesar 61% meningkat menjadi 76% rata-rata peningkatannya adalah 15%. Dari hasil tersebut, 1 orang siswa belum memenuhi kriteria sehingga diberikan *treatment* pada siklus II dan untuk 2 orang siswa yang sudah mengalami peningkatan di siklus I tetap diberikan *treatment* untuk memantau, memelihara, dan mempertahankan sikap keterbukaan diri (*self disclosure*). Pada siklus II pencapaian keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa yaitu 76% menjadi 87%. Rata-rata peningkatannya adalah 11% terhadap 3 orang siswa.

Setelah *treatment*, peneliti kembali melakukan observasi sebagai bentuk tindak lanjut dari *treatment* yang telah diberikan. Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan bahwa siswa menunjukkan peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) dengan gejala sebagai berikut. Tampak perubahan perilaku siswa dimana sebelumnya siswa masih belum bisa aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, tidak menyadari kelemahan atau kekurangan dirinya, tidak menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, cenderung mengisolasi diri dan menutup diri, tidak mau bergaul dengan teman-teman, tidak mau bekerjasama dan menghargai orang lain.

Pada siklus I ketiga siswa ini mendapatkan *treatment* dengan menggunakan teknik kognitif Mohamad Surya (dalam Dewa Ketut, 2000:20), ada empat teknik besar dalam teknik-teknik kognitif yaitu, teknik pengajaran, teknik persuasive, teknik konfrontasi dan teknik pemberian tugas. Teknik ini bertujuan agar siswa tidak berpikiran irasional, mampu mengeksplorasi dirinya dan mampu terbuka dengan orang lain. Pada siklus I hal yang terpenting

dilakukan adalah bagaimana menyadarkan siswa-siswa tersebut tentang keadaan dirinya agar tidak menghambat produktifitas kesehariannya. Dilihat dari hasil siklus I berupa data kuantitatif dan kualitatif ternyata hanya dua orang siswa yaitu dengan inisial RW dan SU yang mengalami perubahan kearah yang lebih baik

RW siswa yang memiliki keterbukaan diri (*self disclosure*) yang berada dibawah kriteria ketuntasan 70% dan dan dilihat dari angket *johari windows* dikategorikan diri buta. Dilihat dari indikator seperti, tidak aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, tidak menyadari kelemahan atau kekurangan dirinya, tidak menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, tidak mau bekerjasama dan menghargai orang lain. Pada siklus I terlihat hal yang membuat RW seperti itu dikarenakan dia berpikiran irasional, seperti dia merasa tidak penting aktif dalam kelas, dia merasa tidak penting menyadari kelemahan dan kekurangannya, dan dia selalu berpikir irasional tentang teman-temannya ditandai dengan tidak mau bekerjasama dan menghargai orang lain. Setelah melakukan pemantauan, analisis diri bersama RW ternyata RW menyadari tentang sikap yang selama ini dia tunjukkan dapat mengganggu produktifitas hidupnya dan prestasinya disekolah. RW mulai mengeksplorasi diri dan menerima pendapat dari teman-temannya dengan mengikuti kegiatan disekolah yang sesuai dengan potensinya. Sehingga dia sudah mulai aktif dikelas, mengubah cara berpikirnya yang irasional menjadi rasional dan terbuka dengan teman.

SU merupakan salah satu siswa yang juga mengalami peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) yang berada dibawah kriteria ketuntasan 70% dan dan dilihat dari angket *johari windows* dikategorikan diri buta. SU yang sebelumnya tidak dapat mengeksplorasi diri setelah mendapatkan treatment sudah dapat mengeksplorasi diri sesuai dengan bakat, minat dan potensi yang dia miliki. SU sudah mulai dapat menerima pendapat orang

lain, berpikiran rasional dan lebih terbuka. SU sadar bahwa jika terus mempunyai pikiran irasional dengan orang lain, tidak terbuka hidupnya tidak akan bermakna dan produktif. Perubahan tersebut terus dilakukan pemeliharaan yang bertujuan untuk menjaga perilaku yang sudah berubah kearah yang lebih baik.

Perubahan dari kedua siswa tersebut dilihat dari hasil angket *johari windows*, wawancara, observasi dan dilengkapi dari hasil pemantauan pemberian tugas berupa format tugas yang menunjukkan terjadinya peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*). Disamping kedua siswa tersebut ternyata masih ada satu siswa yang belum dapat mencapai peningkatan keterbukaan diri secara kuantitatif. Siswa tersebut berinisial MG. MG secara kuantitatif memiliki skor dibawah 70% dan dilihat dari angket *johari windows* dikategorikan diri tersembunyi pada siklus I. Secara kualitatif masih menunjukkan indikator keterbukaan diri (*self disclosure*) yang rendah seperti, kurang aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, cenderung mengisolasi diri dan menutup diri, tidak mau bergaul dengan teman-teman, dan tidak mau bekerjasama dan menghargai orang lain.

Dilihat dari hasil konseling perorangan ternyata MG masih belum sepenuhnya menyadari tentang keadaan dirinya sehingga dalam mengeksplorasi diri dan mengekspresikan diri masih ada kendala seperti, malu, canggung dan berpikiran irasional dengan orang lain. Hal tersebut didukung dari petak *johari windows* dan format tugas yang diberikan setiap konseling perorangan dilakukan. Karena masih ada satu orang yang belum menunjukkan peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) sesuai dengan kriteria keberhasilan secara kuantitatif dan kualitatif, maka akan dilanjutkan pemberian konseling perorangan siklus II. Pada siklus II ketiga subyek penelitian diikuti sertakan karena kedua siswa yang sudah mengalami perubahan pada siklus I diberikan layanan konseling perorangan yang bertujuan untuk

memelihara, memantau dan menjaga agar perilaku yang sudah berubah tidak kembali menurun. Sedangkan untuk siswa yang belum mengalami peningkatan keterbukaan diri (*Self disclosure*) diberikan konseling perorangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) yang belum berubah dan mengevaluasi pemberian siklus I sehingga pemberian treatment dapat maksimal.

Setelah melaksanakan siklus II terlihat peningkatan yang ditunjukkan oleh MG yang awalnya belum mengalami perubahan yang maksimal yaitu MG mendapatkan skor pada siklus I sebesar 63% setelah mendapatkan treatment kembali pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 84% dengan rata-rata peningkatan 21%. Artinya sudah terjadi peningkatan keterbukaan diri pada MG dan sudah mulai dapat mengeksplorasi diri, mengekspresikan diri, membuka diri dan berpikiran rasional.

RW merupakan salah satu siswa yang sudah mengalami peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siklus I dan untuk melihat sejauh mana RW mempertahankan, memelihara dan mengembangkan perilaku yang dirubah, RW diikuti sertakan dalam siklus II. Peningkatan dari siklus I sebesar 83% menjadi 87% pada siklus II. Ini berarti RW terus mempertahankan, memelihara dan mengembangkan perilaku yang sudah berubah pada siklus I. SU juga siswa yang mengalami peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siklus I, dan untuk mempertahankan, memelihara dan mengembangkan perilaku yang sudah berubah. SU diikuti sertakan ke siklus II, peningkatan dari siklus I sebesar 82% menjadi 90% pada siklus II. Ini berarti SU terus mempertahankan, memelihara dan mengembangkan perilaku yang sudah berubah pada siklus I. Data peningkatan tersebut dilihat dari data primer yaitu, angket *johari windows*, data observasi, wawancara, dan format tugas disetiap pertemuannya.

Sejalan dengan pemaparan tersebut dan berdasarkan hasil refleksi yang dilaksanakan, ternyata pemberian layanan konseling perorangan dengan penerapan konseling rasional emotif teknik kognitif dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) dilihat dari peningkatan persentase yang dicapai oleh ketiga subyek penelitian sudah berada diatas 70% dan secara kualitatif terjadi perubahan perilaku yaitu diantaranya, a) Keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar di kelas, b) Tidak mengisolasi diri dan menutup diri, c) Mau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok belajar, d) Mau bergaul dengan teman-teman, e) Berterus terang dan tidak menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, f) Mau mengakui kelemahan atau kekurangan dirinya, g) Menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan dan, h) Mau bekerjasama dan menghargai orang lain.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling rasional emotif dengan teknik kognitif dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) yang rendah pada siswa kelas X.6 SMA Negeri 1 Sukasada. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil angket *johari windows* dari skor penyebaran awal sebesar 61% menjadi 76% pada siklus I dengan rata-rata peningkatan sebesar 15%. Sedangkan pada siklus II peningkatan keterbukaan diri (*self disclosure*) dari 76% menjadi 87% pada siklus II dengan rata-rata peningkatan sebesar 11%. Jadi ketiga siswa yang diberikan treatment baik pada siklus I dan siklus II sudah mencapai peningkatan diatas 70%. Ini berarti terjadi peningkatan terhadap indikator-indikator keterbukaan diri seperti siswa sudah mampu mengeksplorasi diri, terbuka dengan orang lain, berpikiran rasional, dan mengekspresikan diri, aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, Tidak mengisolasi diri dan menutup diri, Mau berpartisipasi dalam kegiatan kelompok belajar, Mau bergaul dengan teman-teman,

Berterus terang dan tidak menutupi kesalahan dirinya maupun orang lain, Mau mengakui kelemahan atau kekurangan dirinya, Menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan dan, Mau bekerjasama dan menghargai orang lain. Peningkatan tersebut diperkuat juga dari hasil observasi di dalam dan di luar kelas, melakukan wawancara dengan siswa bersangkutan, guru BK, guru bidang studi, dan wali kelas dan format tugas Ini berarti semakin baik konseling Rasional Emotif dengan teknik kognitif digunakan dalam menangani permasalahan siswa khususnya permasalahan dalam hal keterbukaan diri (*self disclosure*).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat diajukan beberapa saran-saran sebagai berikut : (1) Bagi sekolah diharapkan mampu membangun kesadaran guru dan staf sekolah lain bahwa dalam kehidupan sehari-hari diperlukan keterbukaan diri, seperti mengeksplorasi diri dan mengekspresikan diri, (2) Bagi guru BK diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan bimbingan kepada siswa yang belum memiliki keterbukaan diri (*self disclosure*) yang baik, (3) Bagi siswa diharapkan bermanfaat dalam hal membuka dirinya dalam hal, aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, tidak menyadari kelemahan atau kekurangan dirinya, tidak mengisolasi diri dan menutup diri, mau bergaul dengan teman-teman, mau menyadari tentang keberagaman dalam berbagai bidang kehidupan, mau bekerjasama dan menghargai orang lain. Sehingga hidup lebih produktif khususnya dalam hal berhubungan sosial dengan orang lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Devito. 1997. *Komunikasi Antar Manusia*. Jakarta: Profesional Books.
- Dharsana. 2007. *Dasar-Dasar Konseling Seri 2*. Singaraja: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Hamid, Farid. 2012. *Self Disclosure*. Jakarta: PPT. Mata Kuliah Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buanan Jakarta.
- Komalasari,Gantina dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Nurkancana, Wayan dkk. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya : Usaha Nasional
- Suarni, NiKetut. 2010.*Teori-teori Kepribadian*.Singaraja.Undiksha.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Progam Bimbingan Dan Konseling di Sekolah*. Jakarta:Rineka Cipta.